НАТАЛЬЯ БЕЛАЯ

ЕШЬ ГОТОВЬ ЛЮБИ

Более 50 рецептов
для здоровья
и радости

@nataligram

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Книга Натальи Белой «Ешь, готовь, люби» — настоящий психотерапевтический трактат для любителей выпечки и сладкого. Ведь автор утверждает: для того чтобы быть в форме, не обязательно мучиться диетами и запретами. Для красоты и стройности нужно прежде всего любить себя, баловать и прислушиваться к организму, а не считать калории. В основе рецептов — принципы психологии питания: не делаем из еды культ, но подчиняем ее своим целям. Наталья берет всю модную повестку — чизкейк, тирамису, красный бархат, маффины, меренги, хачапури, зерновые булочки, грибной киш — и самым душевным образом адаптирует для любящих здоровое питание. Только простые манипуляции и натуральные ингредиенты: свежайшие сливки, творог и сыр, разные виды зерновой муки, ароматные ягоды, овощи, орехи, специи. Все, что предлагает приготовить в своей книге Наталья, делается быстро и получается очень вкусным. Ведь у любителей есть и готовить жизнь не исчерпывается кулинарными подвигами.

- НАТАЛЬЯ БЕЛАЯ
- ЧИТАТЕЛЯМ
- СОВЕТЫ ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ ВЫПЕЧКИ
- СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА
  - ТОРТЫ, ЧИЗКЕЙКИ, ТАРТЫ
    - Шоколадный торт
    - Фисташковый торт
    - Торт из детства
    - Клубничный чизкейк
    - Вишневый тарт
    - Чизкейк без выпечки
    - Муравейник
    - Красный бархат
    - Творожный тарт
    - Японский хлопковый чизкейк
    - Панчо-лайт
  - ПИРОГИ, РУЛЕТЫ, ЗАПЕКАНКИ
    - Венгерский ореховый пирог
    - Абрикосовый пирог
    - Вишневый пирог с шоколадом
    - Манник
    - Запеканка с миндальным штрейзелем
    - Яблочный пирог

        - Сметанный пирог
        - Абрикосовый рулет
        - Банановый хлеб
        - Шоколадный рулет
        - Меренговый рулет
        - Шоколадный блинный рулет
    - ПИРОЖКИ, ЛУКОШКИ, ЛАКОМСТВА
        - Ягодное лукошко
        - Пирожки с вишней
        - Творожная галета
        - Бомбические маффины
    - ДРОЖЖЕВАЯ ВЫПЕЧКА
        - Плюшки
        - Синнабоны
        - Ванильные ватрушки
        - Пончики
    - ПЕЧЕНЬЯ И ДЕСЕРТЫ
        - Датское печенье
        - «Орешки» со сгущенкой
        - Шоколадно-ореховое печенье
        - Маковые рулетики
        - Творожные рогалики
        - Овсяное печенье
        - Молочные коржики
        - Полезные сушки
    - ДЕСЕРТЫ НА РАЗ-ДВА-ТРИ
        - Панна-котта с малиновым соусом
        - Французский десерт
        - Мармелад
        - Апельсиновая панна-котта
        - Тирамису в стаканчиках
- НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА
    - ПИРОГИ, КИШИ, ЗАПЕКАНКИ
        - Курник
        - Киш с грибами
        - Сырное суфле
    - ЗАКУСКИ ВМЕСТО ХЛЕБА
        - Полезные булочки
        - Фокачча
        - Мини-киши
        - Сырные лепешки
        - Хачапури по-аджарски
        - Хачапури-лайт
        - Кутабы с мясом

        - Бейгл
        - Пита
- ЗАКЛЮЧЕНИЕ

НАТАЛЬЯ БЕЛАЯ
ЕШЬ ГОТОВЬ ЛЮБИ

ЧИТАТЕЛЯМ

Книга посвящается моему сыну и родным сердцу людям. Спасибо, что поверили б меня и дали возможность раскрыться

Знаете, чего мне больше всего хочется? Даже не того, чтобы вы приготовили сладости по всем рецептам из этой книги, хотя, скорее всего, каждый придется вам по вкусу!

Я очень хочу, чтобы люди научились прислушиваться к себе и своим потребностям, нашли тот баланс и осознанность, которые и есть любовь к себе. Я не понаслышке знакома с диетами и запретами. Я знаю, каково это — считать каждую калорию, а если позволила себе съесть сладкое — ругать себя за слабовольность.

Но все можно изменить. Нужно только очень-очень этого захотеть. И первое, что следует сделать — снять запреты. Как бы это странно ни звучало, но запреты — источник больших проблем. Все ведь знают, что запретный плод сладок, а представьте себе, что запреты отменены. Тогда то, что казалось столь привлекательным, станет неинтересным.

Да, возможно, сперва вы на радостях пуститесь в пляс и наедитесь сладостей. Я кондитер и знаю, о чем говорю. Первый месяц я с таким удовольствием наедалась своими тортиками! Правда, потом я осознала главное. Представляете, если не съесть за раз торт, то он и завтра никуда не денется, да и на послезавтра останется. Оказывается, нужно совсем немного, чтобы чувствовать себя счастливой, по-настоящему насладиться вкусом пирожного с чашечкой ароматного кофе и получить удовольствие от процесса.

Вы замечали, что делаете, когда хотите себя чем-то порадовать? Готовите или покупаете уже готовые сладости? А когда грустно? Делаете то же самое... А знаете, почему это происходит? Потому что нас с детства приучили, что сладкое — это проявление любви. «Скушай конфетку, я тебя люблю!» — мы слышали это так часто, что слова врезались в наше подсознание. Вот и заедаем теперь конфетками и радости, и горе. А я хочу, чтобы вы не заедали. Чтобы вы оставались стройными. Чтобы вы с удовольствием готовили и ели все самое вкусное, ведь на самом деле вредно сладкое в магазине из дешевого сырья и большое количество сладостей. Но ведь набрать лишние килограммы можно и на гречке.

Я хочу, чтобы вы полюбили себя по-настоящему сильно,

чтобы наслаждались каждым моментом, чтобы чашечка кофе и домашняя выпечка приносили истинное удовольствие, чтобы встречи с друзьями не заканчивались. Вот тогда вы прочувствуете истинный кайф от еды, от общения и просто от происходящего вокруг!

Ваша Наталья @nataligram

Я с детства любила готовить, особенно печь разные тортики и булочки, могла часами стоять у духовки в ожидании, когда же прозвучит звуковой сигнал и можно будет отведать все с пылу с жару. Увы, моя любовь к выпечке росла вместе с лишними килограммами. Но я расскажу вам историю о том, почему я не только не перестала готовить и есть любимые лакомства, но и остаюсь стройной.

Долгие годы я просто не могла жить без сладкого, каждый день находила повод лакомиться. Встало солнышко — тоже повод. Увы, не только в счастливые моменты я наедалась от души: частенько заедала переживания, расстройства, недовольство собой. Но мир ЗОЖ открылся и мне. Я начала следить за питанием, считала калории, занималась в зале и —

о чудо, стала худеть! Только рано радовалась: с запретом на сладкое и худобой пришло расстройство пищевого поведения, бесконечные срывы. Мне казалось, что этому нет ни конца ни края. Тогда я попыталась разобраться не с последствиями проблемы, а с причиной.

Я неслучайно назвала книгу «Ешь, готовь, люби». Она не только наполнена рецептами вкуснейших десертов, которые будут радовать вас изо дня в день. Это книга о любви к себе. Знаете, в чем секрет красивого тела и здоровой психики? Именно в любви к себе! Если по-настоящему любишь и уважаешь себя, исчезает необходимость что-то запрещать, издеваться над собой. Парадоксально, но как только я убрала все ограничения, оставив лишь любовь, то перестала съедать торты целиком в один присест. Зато каждый день балую себя и семью разными лакомствами.

А история моя как профессионального кондитера началась в тот прекрасный день, когда я решила записаться на курсы шоколатье. Я влюбилась в кондитерское искусство и сметала с полок книги, которые были связаны с десертами. Я отслеживала приезды именитых кондитеров в Москву и посещала их мастер-классы. С каждым днем моя любовь к выпечке крепла.

Однажды я уволилась с должности главного бухгалтера и посвятила себя кулинарному искусству. И ни дня не пожалела! Мой блог в Инстаграме начал набирать популярность, ваше

доверие крепло, а моя жажда знаний росла не по дням, а по часам. И вот благодаря вашей поддержке родилась эта замечательная книга. В ней я собрала ваши любимые рецепты тортов, тартов, печенья и всевозможных десертов и дополнила новыми. И это только начало. Будет ли продолжение? Решать вам!

Благодаря вашим отзывам я понимала, что на правильном пути, и все происходит не зря! Почувствуйте свою причастность!

«Ешь, готовь, люби» расскажет о том, что для похудения не обязательно мучиться из-за диет и запретов. Для красоты и стройности нужно любить, в меру баловать себя и обязательно прислушиваться к своему организму. Вы убедитесь, что каждая может стать феей на своей кухне и подарить близким частичку любви через сладости. Ведь домашние десерты, приготовленные с любовью, всегда бесценны.

СОВЕТЫ ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ ВЫПЕЧКИ

Я с детства люблю готовить, особенно сладости. Всю жизнь я продолжала совершенствовать свои навыки у лучших кондитеров! От каждого узнавала что-то новое, дополняла своим видением и, конечно же, применяла на практике.

Вот несколько советов, которые вам точно пригодятся!

МАСЛО

Если в рецепте указано сливочное масло, то непременно берем масло жирностью 82,5%.

Сливочное масло имеет кристаллическую структуру, поэтому очень важно соблюдать советы по температуре добавления масла в рецептах! Если для песочного печенья необходимо масло комнатной температуры, то нужно заранее его подготовить.

Если указано, что масло должно быть комнатной температуры, ни в коем случае не пытайтесь его просто растопить, иначе вместо воздушной мягкой текстуры на выходе получите очень плотный бисквит.

СЛИВКИ

Самые лучшие сливки для взбивания от 33-35%! Не советую использовать растительные сливки и также домашние, жирность которых может превышать 40%, иначе это скажется на консистенции и вкусе конечного продукта.

И еще один важный момент. Перед взбиванием сливки должны постоять в холодильнике минимум 12 часов!

МУКА

Мука бывает трех видов: слабая, средняя и сильная.

Сила муки выражается в проценте содержания в ней белка. Чем больше сила муки, тем выше доля содержания белка, который отвечает за развитие глютена. Глютен дает вязкость и тягучесть. Поэтому использование безглютеновой муки не всегда допустимо в выпечке — это может привести к тому, что вместо эластичного теста вы получите рассыпчатую массу.

Сильная мука, в которой содержится 13-14% белка, подходит

для заварного теста. Для остальной выпечки отлично подойдет мука со средним содержанием белка.

Также очень важно найти именно своего производителя. Возможно, вам предстоит путь проб и ошибок. Порой приготовление по одному и тому же рецепту, но с использованием разной муки приводит к совершенно разным результатам.

ЯЙЦА

Яйца я использую категории СО (самые крупные), для простого расчета: желток весит 20 г, белок 35-40 г.

Яйца для меренги используем охлажденные, в остальных случаях — комнатной температуры.

САХАР

В качестве подсластителя я использую разный сахар — тростниковый, кокосовый, обычный, тримолин, глюкозу. Все эти сахара натуральные.

Для меренги используйте исключительно обычный белый сахар, иначе не получится необходимая консистенция. Выбирайте не очень крупные кристаллы, а средней величины.

ПЕКТИН

Продукт, получаемый в основном из овощей и фруктов, который служит для придания продукту консистенции желе. Существует множество видов пектина, но мы будем использовать только пектин NH (термообратимый, который при нагревании растворяется, а при остывании легко густеет), он придает максимально нежную текстуру блюду.

КРАХМАЛ

Выбирая между кукурузным и картофельным крахмалом, несомненно, отдайте предпочтение первому. Крахмал мы используем для загустения кремов, соусов, и именно с кукурузным крахмалом консистенция получается очень легкая и воздушная. Необходимо только запомнить, что если мы

используем крахмал в качестве загустителя, то нужно проварить с ним начинку 2-3 минуты до загустения.

АГАР-АГАР

Растительный заменитель желатина, который тоже часто используют в приготовлении десертов, чтобы загустить начинку. Очень важный момент: агар-агар не растворяется в холодной воде! Чтобы начинка начала густеть, необходимо проварить пюре пару минут.

Советую использовать итальянский агар-агар, так как тот, который можно найти в ближайшем супермаркете, просто не сработает должным образом.

ШОКОЛАД

Используйте только качественный шоколад — кувертюр. Если в рецептуре есть четкое указание по содержанию какао-масла в процентах в шоколаде, то старайтесь не пренебрегать этим пунктом, так как текстура крема может измениться.

ВАНИЛЬНЫЙ ЭКСТРАКТ

Если вы до сих пор не использовали ванильный экстракт в десертах, а привыкли к ванильному сахару, то советую скорее заглянуть в магазин для кондитеров. Поверьте, результат вас порадует!

ТВОРОЖНЫЙ СЫР

Сейчас уже никого не удивишь творожным сыром, его можно найти практически в любом магазине! Он так и называется: творожный или сливочный сыр, но не путайте с маскарпоне. Это совершенно разные сыры, которые имеют разный вкус, и итог блюда тоже выходит разным.

БИСКВИТ

Существует множество вариантов приготовления бисквита: смешать все ингредиенты вместе; отдельно взбить белки и

отдельно желтки; прогреть все на водяной бане и взбить яичную массу в густую пену. Какой бы способ вы ни использовали, советую завернуть бисквит в пищевую пленку сразу после приготовления и убрать ненадолго в морозильную камеру или холодильник, чтобы влага равномерно распределилась по бисквиту. Нарезать его можно с помощью специального ножа-пилы или обычного ножа. Нарезать лучше всего охлажденный бисквит!

КРАСИТЕЛИ

Если есть необходимость добавить красок в десерт, то советую использовать испанские порошковые красители, они самые качественные! Получается красивый натуральный цвет и не портится вкус. Для шоколада необходимо брать жирорастворимые красители.

ДРОЖЖИ

В рецептах я использовала сухие быстродействующие дрожжи. Если используете обычные живые, то берите из расчета 1 г сухих = 3 г живых.

Важный момент! Никогда не добавляйте дрожжи в горячую смесь: если температура будет превышать 45-50 °С, то они сразу погибнут, и ваша выпечка не поднимется! Поэтому всегда сначала готовят опару, чтобы проверить, подействовали дрожжи или нет.

ТЕСТО

Какое бы вы ни готовили тесто, обязательно давайте ему время отдохнуть! Тогда оно приобретет нужную текстуру, станет гладким, однородным.

Даже если вы просто готовите оладушки, дайте ему хотя бы 5 минут отдохнуть.

ЖЕЛАТИН

Если в рецепте указан желатин, то советую брать листовой желатин! Он дает более нежную текстуру, не резиновую, и не имеет своеобразного запаха.

Его необходимо замачивать в ледяной воде (количество не важно, он возьмет ровно то количество воды, которое нужно), потом отжать и добавить в блюдо.

Если же вы используете обычный желатин, то необходимо его залить водой в пропорции 1:6 (на 1 г желатина 6 мл воды).

РАЗРЫХЛИТЕЛЬ ИЛИ СОДА

Чтобы сделать выпечку более рыхлой и воздушной, мы часто используем в рецепте соду или разрыхлитель. При взаимодействии с температурой или химической реакцией высвобождается углекислый газ, который и дает возможность нашему тесту подняться.

В состав разрыхлителя входит сода и кислоты. Поэтому, если мы готовим блюдо, где нет кислой среды (без добавления кисломолочных продуктов и соков), то используем только разрыхлитель! Если же в рецепте есть кефир или йогурт, то мы можем использовать только соду.

СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

ТОРТЫ, ЧИЗКЕЙКИ, ТАРТЫ

Шоколадный торт

Ингредиенты

Для бисквита:

- 3 яйца
- 3 желтка
- 50 г пшеничной муки
- 30 г крахмала
- 30 г какао
- 150 г сахара
- щепотка соли

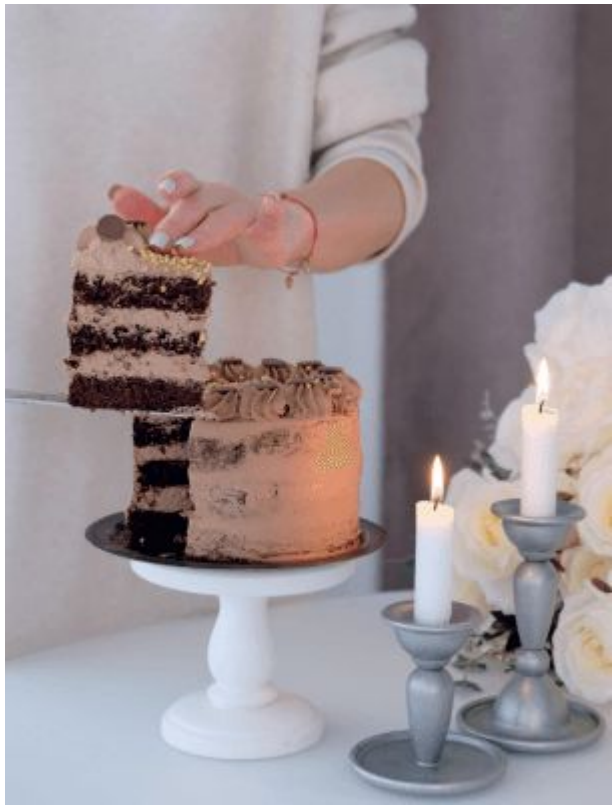
Для крема:

- 200 г темного шоколада
- 500 мл сливок 35%

Приготовление

1. В миске перемешайте яйца, желтки и сахар, затем прогрейте на водяной бане до тех пор, пока сахар полностью не растворится.
2. Взбейте яичную смесь миксером до густой пышной массы.
3. Просейте все сухие ингредиенты и перемешайте лопаткой до однородности.
4. Духовку предварительно разогрейте до 180 ˚С и выпекайте 40 минут.
5. Когда бисквит приготовится, сразу заверните его в пищевую пленку и уберите в холодильник на ночь, чтобы влага равномерно распределилась по бисквиту.
6. Для крема подогрейте в сотейнике сливки до 80-85 ˚С и вылейте их на шоколад.
7. Пробейте погружным блендером до однородности, накройте пищевой пленкой и оставьте минимум на 6 часов в холодильнике. После взбейте миксером!
8. Бисквит разрежьте на три части. Собирайте торт с помощью разъемного кольца, чередуя бисквит и крем, часть крема оставить для покрытия.

Совет: Сбрызните бисквит теплой водой, так он будет еще сочнее без добавления каких-либо сиропов!



Фисташковый торт

Ингредиенты
Для бисквита:

- 3 яйца
- 3 желтка
- 80 г муки
- 30 г крахмала
- 150 г сахара
- 40 г фисташковой пасты
- щепотка соли

Для фисташкового крема:

- 150 мл сливок 35%
- 400 г сливочного сыра
- 125 г сахарной пудры
- 40 г фисташковой пасты

Для крема-покрытия:

- 75 мл сливок 35%
- 200 г сливочного сыра
- 75 г сахарной пудры

Для малинового конфи:

- 240 г малинового пюре
- 40 г тримолина (инвертного сахара)
- 55 г сахара
- 5 г пектина
- 2 г агар-агара

Приготовление

1. В миске соедините яйца и желтки, добавьте соль и сахар и прогрейте на водяной бане, пока яичная смесь не начнет стекать тонкой струйкой.

2. Затем взбейте яичную смесь с помощью комбайна до густой белой массы.

3. Просейте муку и крахмал сверху и перемешайте силиконовой лопаткой.

4. Духовку предварительно разогрейте до 180 ˚С, перелейте бисквит в форму и выпекайте примерно 40 минут до сухой шпажки.

Совет: Как только достанете бисквит из духовки, сразу заверните в пищевую пленку и уберите на 30 минут в морозильную камеру или на несколько часов в холодильник, тогда влага равномерно распределится по изделию.

Приготовьте конфи

5. Соедините все ингредиенты в сотейнике, доведите до кипения и проварите 1-2 минуты.

6. Разлейте по формам и уберите в морозильную камеру до сборки.

Совет: Если вдруг в конфи появились комочки, пробейте погружным блендером до однородности.

Приготовьте фисташковый крем

7. Добавьте в чашу миксера все ингредиенты, кроме фисташковой пасты, и начинайте взбивать, увеличивая скорость, пока масса не станет однородной.

8. Добавьте фисташковую пасту и еще раз слегка взбейте.

Приготовьте крем-покрытие

9. Соедините в чаше сливки, сахарную пудру и творожный сыр и взбейте миксером до плотной однородной массы.

Сборка

10. Разрежьте бисквит на три части.

11. Выложите бисквит, сверху его лучше слегка смочить теплой водой с помощью кисточки, так он будет сочнее без сиропов!

12. Затем по очереди выложите конфи и крем.

13. Повторите процедуру два раза, последним слоем будет бисквит. Дайте торту отстояться ночь в холодильнике и только утром покройте кремом и украсьте.

Совет: Удобнее всего торт собирать с помощью разъемного кольца!

Торт из детства

Ингредиенты
Для бисквита:

- 6 яиц
- 1/2 стакана сахара
- 1 стакан муки (объем 200 мл)
- 1/2 ч. л. разрыхлителя

Для крема:

- 180 г сливочного масла (комнатной температуры)
- 1 банка сгущенного молока

- 250 г клубники

Приготовление

1. Яйца взбейте с сахаром до густой пышной белой массы.

2. Муку просейте вместе с разрыхлителем в яичную массу и аккуратно перемешайте силиконовой лопаткой до однородности.

3. Вылейте получившуюся смесь на пергамент и распределите по всему периметру.

4. Духовку разогрейте заранее до 180 °C и выпекайте бисквит примерно 20-25 минут, до сухой шпажки.

5. Для крема взбейте сгущенку и масло.

Сборка

6. Корж разрежьте на 4 пласта. Клубнику нарежьте слайсами толщиной около 5 мм. Коржи смажьте кремом и разложите кусочки клубники. Верхний корж просто покройте кремом. Дайте торту немного пропитаться и наслаждайтесь.

Клубничный чизкейк

Ингредиенты

Для песочной основы:

- 200 г печенья
- 50 г клубники

Для мусса:

- 350 г клубники
- 100 г сахара
- 2 капли экстракта ванили
- 20 г желатина
- 450 г мягкого творога
- 200 мл сливок

Для глазури:

- 200 мл сливок
- 150 г горького шоколада

- ягоды для украшения

Приготовление

1. Печенье измельчите в крошку.
2. Из клубники сделайте пюре с помощью блендера. 50 г этой массы добавьте к печенью и сформируйте дно (я использовала пекарское кольцо). Уберите в холодильник.
3. В оставшееся клубничное пюре добавьте ваниль и сахар, затем перемешайте и поставьте на огонь. Нагрейте до полного растворения сахара и в теплое пюре введите желатин. Перемешайте, чтобы желатин полностью растворился.
4. Взбейте мягкий творог со сливками, добавьте остывшее пюре. Выложите на основу из печенья и уберите в холодильник на несколько часов до полного застывания, желательно на ночь.
5. Для глазури нагрейте сливки и вылейте на шоколад, пробейте погружным блендером и покройте чизкейк.
6. Украсьте ягодами — и можно подавать на стол.

Вишневый тарт

Ингредиенты
Для теста:

- 250 г муки
- 100 г сливочного масла
- 1 желток
- 1 ст. л. сметаны
- 1-2 ст. л. сахара
- щепотка соли
- 1 ч. л. разрыхлителя

Для начинки:

- 500 г вишни
- 30 г кукурузного крахмала
- сок 1 апельсина
- 1/2 ч. л. корицы
- 100 г сахара

Приготовление

1. Муку перетрите со сливочным маслом в крошку, постепенно добавьте все остальные ингредиенты. Замесите тесто и уберите в холодильник.

2. Сформируйте основу тарта, накройте фольгой, сверху выложите груз (фасоль, горох или любые крупы) и отправьте в духовку при 180 ˚С на 15 минут.

3. Для начинки все ингредиенты соедините в сотейнике и варите до загустения.

4. Выложите начинку на тарт и отправьте в духовку еще на 25-30 минут.

Чизкейк без выпечки

Ингредиенты

- 250 г песочного печенья (например, «Юбилейного»)
- 80 г сахарной пудры
- 80 сливочного масла

• 400 мл сливок жирностью 33-35%
• 300 г творожного сыра
• 15 г листового желатина
• 150 г сахара
• 2 капли экстракта ванили

• ягоды для украшения

Приготовление

1. Печенье измельчите, добавьте растопленное сливочное масло и сахарную пудру. Выложите массу в форму и плотно утрамбуйте стаканчиком.

2. Взбейте миксером 300 мл сливок, творожный сыр, сахар и ваниль.

3. Листовой желатин замочите в ледяной воде до тех пор, пока не впитает воду и не станет мягче.

4. 100 мл сливок разогрейте и добавьте в них желатин, перемешайте.

5. В массу со сливками, творожным сыром и сахаром аккуратно влейте желатин со сливками, взбивая при этом миксером. Получившуюся творожную массу выложите на печенье и равномерно распределите.

6. Уберите чизкейк на 1 час в морозильную камеру или на ночь в холодильник.

7. Перед подачей украсьте ягодами.

Муравейник

Ингредиенты
Для песочного теста:

- 180 г сливочного масла
- 65 г сахарной пудры
- 400 г муки
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 100 г сметаны

Для крема:

- 140 г сливочного масла
- 300 г вареной сгущенки
- кусочки шоколада (по вкусу)
- грецкий орех

Приготовление

1. Смешайте все ингредиенты с помощью комбайна. Тесто заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30 минут.

2. Тесто пропустите через мясорубку или просто нарежьте небольшими полосками и отправьте в разогретую до 200 ˚С духовку на 15-20 минут.

3. Для крема смешайте сливочное масло комнатной температуры и вареную сгущенку.

4. В большой чаше перемешайте кусочки печенья и шоколада, рубленые орехи и крем и сформируйте торт.

5. Уберите на несколько часов в холодильник, чтобы он настоялся.

Красный бархат

Ингредиенты

Для бисквита:

- 4 яйца

• 60 г рисовой муки
• 2 ст. л. какао
• 1 ст. л. растительного или кокосового масла
• 1/2 ч. л. разрыхлителя
• 50 г сахара
• красный краситель на кончике ножа

Для крема:

• 340 г мягкого творога
• 6 ст. л. сметаны любой жирности
• 40 г сахара или пара капель жидкой стевии

Приготовление

1. Взбейте белки с подсластителем.

2. Отдельно взбейте желтки, оставшийся подсластитель, введите все сухие ингредиенты и масло (для удобства добавьте сразу 1/3 белков, чтобы масса была не очень густой), потом аккуратно добавьте оставшиеся белки и перемешайте силиконовой лопаткой.

3. Духовку разогрейте до 180 °С и выпекайте корж 20-25 минут. Готовый корж разрежьте на 3 части.

4. Для крема смешайте мягкий творог, сметану и сахар и промажьте каждый слой.

Совет: Торт удобнее собирать в разъемном кольце.

Творожный тарт

Ингредиенты
Для коржа:

- 250 г муки
- 100 г сливочного масла
- 1 ч. л. разрыхлителя
- щепотка соли
- 1-2 ст. л. сахара
- 1 желток
- 1 ст. л. сметаны

Для начинки:

- 500 г творога
- 3 яйца
- 15 г кукурузного крахмала
- 130 г сахара (по вкусу)
- смородина

Приготовление

1. Муку и сливочное масло перетрите в крошку. Добавьте остальные ингредиенты и замесите тесто. Уберите в холодильник на 30 минут.

2. Раскатайте тесто толщиной около 5-7 мм и сформируйте основу. Дно проткните вилкой, сверху выложите фольгу и насыпьте груз. Отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.

3. Для начинки погружным блендером пробить до однородности творог, яйца, сахар и крахмал.

4. Выложите творожную начинку, сверху ягоды.

5. Запекайте при 180 °С 35 минут.

Совет: Подавайте тарт, когда он полностью остынет. Идеально на утро!

Японский хлопковый чизкейк

Ингредиенты

• 6 яиц
• 200 г мягкого творога (или сметаны 25%)
• 60 г рисовой муки
• 20 г кукурузного крахмала
• подсластитель по вкусу (я положила 40 г сахара, получился в меру сладкий)
• ванилин на кончике ножа
• 100 мл молока жирностью 2,5%
• 2 ч. л. лимонного сока

Приготовление

1. Отделите белки от желтков.
2. С помощью венчика смешайте до однородности желтки и мягкий творог.
3. Влейте в творожную смесь молоко и лимонный сок, также хорошо перемешайте, не взбивая слишком сильно (не до пузырей).
4. Постепенно введите в эту массу муку, крахмал, ванилин, также мешая венчиком, чтобы не было комочков.
5. Тем временем включите духовку греться до 170 °С.
6. Белки с подсластителем взбейте миксером на максимальной скорости до крепких пиков, так чтобы миксеру в конце было тяжело взбивать — это займет примерно 4-5 минут.
7. Далее введите взбитые белки в три приема в творожную массу и доведите смесь до однородности, мешая лопаткой.
8. Форму для выпечки оберните двумя слоями фольги, выстелите дно пергаментом. Борта формы сделайте высокими с помощью пергамента, потому что чизкейк поднимется. Вылейте смесь в форму.
9. В отдельную форму побольше налейте воды и поставьте в воду форму с чизкейком — получается водяная баня.
10. Выпекайте чизкейк на нижнем уровне духовки 35 минут при температуре 170 °С.
11. Готовый чизкейк достаньте из духовки, остудите и уберите в холодильник до полного остывания. Подавайте холодным.

Совет: Ни в коем случае не открывайте духовку во время выпекания! Иначе чизкейк осядет и не получится таким воздушным. После приготовления духовку тоже лучше не открывать в течение 30-60 минут. Она должна плотно закрываться и создавать вакуум.

Панчо-лайт

Ингредиенты
На 2 силиконовые формы диаметром 15-16 см
Для теста:

- 2 банана (или 200 г пюре из груши, так еще вкуснее)
- 2 яйца
- 40 г рисовой муки
- 1 ч. л. разрыхлителя
- подсластитель по вкусу
- 20 г какао
- 60 мл кефира

Для начинки:

- 1/2 баночки ананасов
- 250 г сметаны
- 150 г мягкого творога

• подсластитель по вкусу

Приготовление

1. Для бисквита смешайте все ингредиенты и пробейте погружным блендером до однородного состояния.

2. Разлейте тесто по двум силиконовым формам и отправьте в микроволновку максимум на 5 минут. Один бисквит послужит основой для торта, второй разрежьте на кусочки и добавьте к сметанному крему.

3. Для крема смешайте сметану, мягкий творог и подсластитель (сметану можно полностью заменить на мягкий творог).

4. Немного сметанной смеси оставьте для покрытия, а во вторую часть добавьте ананасы (слейте сок!) и кусочки бисквита.

5. Бисквиты пропитайте соком ананаса, выложите сверху начинку, покройте оставшимся сметанным соусом и сформируйте гору, а часть сметанного соуса оставьте, чтобы потом залить сверху.

6. Для шоколадного покрытия растопите 30 г шоколада в 30 мл молока и украсьте торт.

Совет: Обязательно дайте тортику постоять ночь в холодильнике. Когда он отстоял положенное время, — это просто бомба!

ПИРОГИ, РУЛЕТЫ, ЗАПЕКАНКИ

Венгерский ореховый пирог

Ингредиенты

Для основы:

- 250 г пшеничной муки
- 1 яйцо
- 100 г сливочного масла
- 80 г сахара
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- 1 ст. л. холодной воды

Для начинки:

- 3 больших яблока
- 60 г сахара
- 2 капли экстракта ванили
- 1/2 стакана грецких орехов
- 1/3 ч. л. молотого кардамона
- 1 ч. л. корицы
- 1/4 ч. л. мускатного ореха

Приготовление

1. Яйцо перетрите с сахаром, добавьте сливочное масло комнатной температуры, разрыхлитель, муку, холодную воду и замесите тесто.

2. Заверните тесто в пищевую пленку и уберите в холодильник минут на 30.

3. Духовку разогрейте до 190 ˚С. Сформируйте нашу основу, вилкой сделайте проколы в основании. Плотно накройте фольгой и насыпьте груз (фасоль или любые другие крупы). Выпекайте примерно 15-20 минут.

4. Для начинки натрите яблоки, слейте лишний сок, добавьте сахар, ваниль и пряности с орехами.

5. Выложите начинку на основу и отправьте еще минут на 20 в духовку.

Абрикосовый пирог

Ингредиенты

- 230 г пшеничной муки
- 130 г сахара
- 2 яйца
- 10 г разрыхлителя
- 250 г сметаны 25-30%
- 100 г сливочного масла
- 6-8 абрикосов

Приготовление

1. Сливочное масло перетрите с сахаром, постепенно введите остальные ингредиенты.

2. Подготовьте форму для выпечки, залейте тесто, сверху выложите половинки абрикосов без косточек.

3. Духовку разогрейте до 180 ˚С и выпекайте 40 минут до золотистого цвета.

Вишневый пирог с шоколадом

Ингредиенты

- 100 г пшеничной муки
- 100 г цельнозерновой муки
- 3 яйца
- 150 г сахара
- 70 мл кокосового или любого растительного масла
- 200 г сметаны
- 10 г разрыхлителя
- 2 капли экстракта ванили
- вишня (замороженная тоже подойдет)
- 30 г горького или молочного шоколада (в зависимости от ваших предпочтений)
- горсть грецких орехов (количество можно варьировать под свои предпочтения)

Приготовление

1. Взбейте яйца и сахар до пышной пены.
2. Добавьте сметану, ваниль, кокосовое масло и еще раз взбейте.
3. Введите муку и разрыхлитель.
4. Добавьте кусочки шоколада и грецкие орехи.
5. Перенесите тесто в форму, сверху положите вишню.
6. Духовку разогрейте до 180 ˚С, выпекайте 40 минут. Проверять готовность шпажкой.

Манник

Ингредиенты

Для пирога:

- 200 мл кефира
- 150 г манки из твердых сортов пшеницы
- 20 г кокосовой стружки
- 2 яйца

• 20 мл лимонного сока
• цедра 1 апельсина
• 2 капли экстракта ванили
• подсластитель по вкусу
• 1 ч. л. разрыхлителя

Для итальянской меренги:

• 225 г сахара
• 80 г белка
• 56 мл воды
• щепотка соли

Приготовление

1. Добавьте к кефиру манку и оставьте на 10 минут, чтобы крупа набухла.

2. Введите желтки, кокосовую стружку, разрыхлитель, ваниль и цедру.

3. Отдельно взбейте белки и подсластитель.

4. Аккуратно силиконовой лопаткой вмешайте белки в тесто.

5. Форму смажьте сливочным маслом и переложите тесто.

6. Выпекайте в духовке, разогретой до 180 ˚С, примерно 40-45 минут.

7. Смешайте теплую воду, лимонный сок и подсластитель и хорошо пропитайте манник, после того как достанете из духовки.

Приготовьте итальянскую меренгу

8. Сахарный песок соедините с водой и доведите до 118 ˚С. Белки соедините с солью в чаше и взбейте в пену.

9. Тонкой струйкой влейте в белки сахарный сироп при средней скорости миксера. Взбейте до получения устойчивой, плотной белой массы. Не выключайте миксер, пока масса не остынет до 35 ˚С.

10. Переложите меренгу в кондитерский мешок с насадкой, отсадите на пирог. С помощью горелки слегка прижгите меренгу, только будьте аккуратны!

Запеканка с миндальным штрейзелем

Ингредиенты
Для запеканки:

- 350 г творога
- 2 яйца
- подсластитель по вкусу
- 60 г малины и голубики
- 1 ст. л. с горкой кукурузного крахмала
- 2 капли экстракта ванили

Для штрейзеля:

- 50 г миндальной муки
- 25 г меда

Приготовление
1. Сначала приготовьте штрейзель. Смешайте мед и

миндальную муку, сделайте шарики и немного подморозьте.

2. Для запеканки смешайте творог и яйца, добавьте ваниль, подсластитель, крахмал и перемешайте.

3. Аккуратно введите ягоды и переложите все в форму.

4. Сверху посыпьте подготовленным миндальным штрейзелем.

5. Духовку разогрейте до 180 ˚С и выпекайте запеканку 35-40 минут.

Яблочный пирог

Ингредиенты

Для теста:

- 300 г пшеничной муки
- 20 г сахарной пудры
- щепотка соли
- 200 г сливочного масла
- 120 г творожного сыра

Для начинки:

- 120 г сахара
- 50 г сливочного масла
- 700-800 г яблок
- 1 ч. л. пряностей (корица + мускатный орех + немного имбиря)

Приготовление

1. Для теста перетрите муку и сливочное масло в крошку, добавьте остальные ингредиенты и замесите тесто.
2. Яблоки нарежьте кубиками, присыпьте пряностями.
3. Сахар растопите в карамель.
4. Добавьте к карамели сливочное масло. Не мешайте сразу, иначе вся карамель останется на лопатке. Подождите немного, чтобы масло с карамелью соединились.
5. Добавьте яблоки сверху и минут 10 обжарьте их в карамели. Сразу также не перемешивайте!
6. 2/3 теста тонко раскатайте и сформируйте основу. Выложите начинку. Из оставшейся части нарежьте тонкие полосочки и сформируйте решетку. Или сверните из теста розочки и вырежьте листочки, как на фотографии.
7. Выпекайте в духовке при 180 ˚С минут 35 до золотистого цвета.

Совет: Этот пирог можно украсить итальянской меренгой и аккуратно обжечь с помощью горелки — получится как на обложке. Рецепт меренги смотри выше в рецепте Манника.

Сметанный пирог

Ингредиенты
На форму диаметром 20 см
Для песочного теста:

- 220 г пшеничной муки
- 120 г сливочного масла
- 3 желтка
- 2 капли экстракта ванили
- 30 г сметаны
- 50 г сахарной пудры

Для сметанного слоя:

- 600 г сметаны
- 3 белка
- 120 г сахара
- 2 капли экстракта ванили
- 40 г кукурузного крахмала

• горсть малины

Приготовление

1. Для теста перемешайте муку и сахарную пудру, добавьте сливочное масло и ваниль и руками перетрите в крошку. Добавьте сметану и желтки и замесите тесто.

2. Разделите тесто на 2 равные части. Заверните в пакет и уберите в холодильник, а еще лучше в морозильник на 20-30 минут.

3. Форму снизу и по бокам проложите пергаментом. Натрите с помощью терки первый кусочек теста на дно и отправьте в разогретую до 190 ˚С духовку на 10 минут.

4. Для сметанного слоя взбейте белки и 100 г сахара до твердых пиков.

5. Отдельно смешайте сметану, ваниль, оставшийся сахар и крахмал.

6. Аккуратно введите белки, перемешивая лопаткой снизу вверх.

7. Дайте коржу немного остыть. Вылейте на него сметанный слой, выложите малину и сверху натрите оставшееся тесто.

8. Духовку разогрейте до 160-170 ˚С и выпекайте 50 минут, затем выключите, приоткройте дверцу и оставьте еще на 30 минут.

9. Сверху прикройте пирог пищевой пленкой и, когда он остынет, отправьте в холодильник минимум на 2 часа.

Абрикосовый рулет

Ингредиенты

- 4 яйца
- 70 г сахара
- 120 г пшеничной муки
- 30 мл растительного масла
- 500 г абрикосов

Приготовление

1. Яйца взбейте с сахаром до пышной массы, просейте муку, перемешайте и добавьте масло.

2. Абрикосы нарежьте дольками, выложите на пергамент, сверху залейте тестом.

3. Духовку предварительно разогрейте до 180 °C и выпекайте примерно минут 20.

4. Достаньте бисквит, удалите пергамент и заверните рулет с помощью полотенца, чтобы он принял нужную форму.

Банановый хлеб

Ингредиенты

- 4 спелых, а лучше даже переспелых банана
- 140 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 1 ч. л. разрыхлителя
- сахар по вкусу (примерно 30 г)
- 200 г пшеничной муки

Приготовление

1. Бананы пробейте погружным блендером или хорошо разомните вилкой.
2. Добавьте растопленное сливочное масло и хорошо перемешайте.
3. Добавьте яйцо и сахар и еще раз перемешайте.
4. Муку и разрыхлитель просейте в тесто с помощью сита и

опять перемешайте.

5. Выложите в силиконовую форму.

6. Разогрейте духовку до 180 ˚С и выпекайте около часа, ориентируйтесь по сухой шпажке.

Совет: Сливочное масло берите комнатной температуры. Не растапливайте, иначе хлеб потеряет свою пышность.

Шоколадный рулет

Ингредиенты

Для бисквита:

- 3 яйца
- 40 г рисовой муки
- 15 г какао
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- 60 мл кефира
- 40 г тростникового/кокосового/обычного сахара

Для начинки:

• 120 г творога
• 2 ст. л. сметаны
• подсластитель по вкусу
• 2 капли экстракта ванили
• 30 г шоколада
• 1 банан

Приготовление

1. Отделите желтки от белков. Взбейте белки с сахаром до устойчивой массы.

2. Отдельно взбейте желтки, кефир, ваниль, какао, муку.

3. Соедините обе массы и вылейте на пергамент.

4. Духовку предварительно разогрейте до 180 °С и выпекайте 20-25 минут.

5. Заверните рулет вместе с пергаментом в мокрое полотенце и оставьте до остывания.

6. Смешайте творог и сметану, добавьте подсластитель, порубите шоколад.

7. Смажьте кремом бисквит, выложите сверху банан. Заверните бисквит в пищевую пленку и уберите в холодильник на пару часов.

Меренговый рулет

Ингредиенты

- 4 белка
- щепотка соли
- 1/2 ч. л. лимонного сока
- 30-40 г сахара

Начинка:

- 300 г творога
- 1,5 ч. л. мака
- подсластитель по вкусу
- 50 мл молока
- 1 банан

Приготовление

1. Взбейте белки с щепоткой соли, соком лимона и сахаром

до пиков. Заменить на подсластитель не получится, так как не будет нужной консистенции. Но не переживайте, на выходе в этом десерте чуть больше 100 ккал в 100 г.

2. Выложите меренгу на пергамент или силиконовый коврик.

Совет: Сразу после выпекания отсоедините коврик или пергамент!

3. Духовку предварительно разогрейте до 160 °С и выпекайте 25-30 минут.

4. Для начинки смешайте творог, мак и молоко до однородной консистенции, добавьте кусочки банана.

5. Выложите начинку на безе и заверните рулет. Дайте ему немного постоять, чтобы принял форму, и наслаждайтесь.

Шоколадный блинный рулет

Ингредиенты

Для блинчиков:

- 2 яйца

• 30 г рисовой муки
• 10 г какао
• 160 мл кефира (жидкого йогурта/ряженки)
• 1/2 ч. л. разрыхлителя
• 50 мл теплой воды
• подсластитель (я брала 10 г тростникового сахара)
• 1 ч. л. кокосового масла (можно заменить сливочным)

Для крема:

• 300 мл молока
• 1 желток
• 2 ст. л. кукурузного крахмала (20 г)
• подсластитель по вкусу (30 г тростникового сахара/мед)

Приготовление

1. Яйца взбейте с солью и подсластителем.
2. Влейте кефир и добавьте разрыхлитель, еще раз взбейте.
3. Затем добавьте муку, какао, перемешайте, в последнюю очередь влейте воду и добавьте масло. Взбейте и выпекайте блинчики на хорошо разогретой антипригарной сковороде.
4. Для крема смешайте крахмал с молоком и желток и поставьте на средний огонь. Постоянно мешая, не доводя до кипения, варите до загустения.

Сборка

5. Смажьте блинчики кремом, каждый последующий блин выложите внахлест, со сдвигом, скручивая в рулет. Затем заверните готовый рулет в пищевую пленку и поставьте на ночь в холодильник.

Совет: Если блинчики плохо переворачиваются, можно добавить в тесто еще 1 столовую ложку муки.

ПИРОЖКИ, ЛУКОШКИ, ЛАКОМСТВА

Ягодное лукошко

Ингредиенты

Для теста:

- 300 г пшеничной муки
- 130 г сливочного масла
- 80 г сахара
- 1 яйцо
- щепотка соли
- 1/4 ч. л. разрыхлителя

Для начинки:

- 500 г малины
- 100 г сахара
- 2 ст. л. крахмала

Приготовление

1. Перетрите сливочное масло и сахар, добавьте яйцо, щепотку соли и в несколько заходов введите муку с разрыхлителем.

2. Замесите тесто и уберите на 30 минут в холодильник.

3. В сотейник выложите малину, добавьте сахар и крахмал, доведите до кипения и проварите пару минут.

4. Раскатайте тесто и вырежьте с помощью форм круги большего и меньшего размеров. Сформируйте основу для лукошек. Выложите начинку. Сверху выложите круг меньшего диаметра, с помощью вилки скрепите концы и сделайте зубочисткой в центре 4 прокола.

5. Духовку разогрейте до 200 °С и выпекайте до золотистого цвета 15-20 минут.

Пирожки с вишней

Ингредиенты
Для теста:

- 170 г пшеничной муки
- 50 мл холодной воды
- 100 г сливочного масла
- щепотка соли
- щепотка сахара

Для начинки:

- 1 стакан вишни
- 35 г сахарной пудры
- 10 г кукурузного крахмала
- 50 мл воды или сока

Приготовление

1. Перетрите муку и сливочное масло в крошку. Добавьте соль, сахар и ледяную воду и замесите тесто. Заверните в пакет и уберите в холодильник.

2. Для начинки прогрейте вишню (косточки предварительно удалить) и воду (можно заменить на сок), добавьте смешанный с сахарной пудрой крахмал и проварите до загустения.

3. Раскатайте тесто и нарежьте на прямоугольники. Выложите начинку на одну половинку и накройте второй. С помощью вилки соедините края.

4. Смажьте пирожки смесью взятых в равных пропорциях желтков и молока.

5. Духовку предварительно разогрейте до 180 °С и запекайте примерно 30 минут до золотистого цвета.

Творожная галета

Ингредиенты

Для теста:

• 120 г пшеничной муки
• 70 г сливочного масла
• 1 желток
• 100 г творога

Для начинки:

• 250 г черники(или другие любимые ягоды)
• 1 ст. л. сахара
• 1 ч. л. с горкой кукурузного крахмала

Приготовление

1. В миске перетрите муку и сливочное масло. Масло должно быть холодным. Добавьте желток и творог и вымесите тесто.

2. Накройте тесто пленкой или крышкой и уберите минут на 15-20 в холодильник.

3. Раскатайте лепешку между двух листов пергамента. Снимите верхний лист.

4. Отступая от краев, выложите начинку. Можно заранее аккуратно смешать ягоды с крахмалом и сахаром в отдельной емкости.

5. Разогрейте духовку до 180 ˚С и выпекайте около 30-35 минут.

Бомбические маффины

Ингредиенты

- 150 г сливочного масла
- 120 г сахара
- 200 г пшеничной муки
- 200 г греческого йогурта (можно взять любой натуральный или сметану)
- 2 капли экстракта ванили
- 2 яйца
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- горсть вишни
- 30-40 г шоколада

Приготовление

1. Взбейте масло комнатной температуры с сахаром, добавьте яйца.

2. Просейте муку и разрыхлитель, перемешайте.

3. Добавьте греческий йогурт и ваниль. В последнюю очередь введите вишню и шоколад.

4. Разложите тесто по формам.

5. Духовку предварительно разогрейте до 180 °C и выпекайте 30 минут.

ДРОЖЖЕВАЯ ВЫПЕЧКА

Плюшки

Ингредиенты

Тесто:

- 450 г муки
- 7 г сухих дрожжей
- 250 мл молока
- 1,5 яйца (1/2 яйца для смазки)
- 60 г сахара
- ваниль
- 2 г соли

Прослойка:

- 40 г сливочного масла
- 40 г сахара

Посыпка:

- 60 г муки
- 30 г сливочного масла
- 40 г сахара

Приготовление

1. Муку смешайте с дрожжами, добавьте теплое молоко, сахар, ваниль, соль, яйца и замесите тесто. Накройте полотенцем и уберите в теплое место. Я убираю в духовку при температуре 30 ˚С.

2. Разделите тесто на части, раскатайте каждую, смажьте маслом, присыпьте сахаром и сформируйте сердце: скрутите рулетиком, сложите вдвое, от сгиба по боковой части сделайте разрез на 2/3 длины и разверните. Дайте плюшкам еще подойти.

3. Смажьте желтком булочки. Перетрите муку, сахар и масло в крошку и посыпьте сверху.

4. Духовку разогрейте до 200 ˚С и выпекайте примерно 15 минут до золотистого цвета.

Синнабоны

Ингредиенты
Для теста:

- 130 мл теплого молока
- ½ ч. л. дрожжей
- 40 г сахара
- 1 яйцо
- 25 г растопленного сливочного масла
- 1/2 ст. л. растительного масла
- щепотка соли
- 2 капли экстракта ванили
- 300 г муки

Для начинки:

- 10 г сливочного масла
- 40 г сахара
- 1/2 ч. л. корицы

Для крема:

- 80 г творожного сыра
- 35 г сахарной пудры
- 20 г сливочного масла

Приготовление

1. Приготовьте опару. Добавьте к теплому (не горячему!) молоку дрожжи, сахар и немного муки и дайте постоять 7-10 минут, чтобы дрожжи активизировались.
2. Добавьте яйцо, ваниль, соль, постепенно введите муку и масло.
3. Замесите тесто и уберите на час в теплое место, можно в духовку при 30 ˚С.
4. Когда тесто поднялось, раскатайте, смажьте маслом, посыпьте корицей и сахаром и заверните рулет.
5. Духовку разогрейте до 200 ˚С и выпекайте около 15 минут до золотистого цвета.
6. Для крема смешайте творожный сыр, сливочное масло и сахарную пудру. Обмакнуть синнабоны в крем нужно, пока они еще теплые!

Ванильные ватрушки

Ингредиенты
Для теста:

- 200 мл молока
- 5 г сухих дрожжей
- 100 г сахара
- 450 г пшеничной муки
- 3 яйца
- 100 г сливочного масла
- щепотка соли

Для начинки:

- 90 г сахара
- 500 г творога
- 2 капли экстракта ванили
- 100 г сметаны

Приготовление

1. Приготовьте опару. В теплое (не горячее!) молоко добавьте дрожжи, немного сахара и муки, перемешайте и оставьте на 10-15 минут.

2. С помощью комбайна замесите тесто. Начните взбивать опару и 2 яйца. Добавьте соль, 100 г сахара и масло комнатной температуры, затем всыпьте всю муку.

3. Готовое тесто переложите в смазанную маслом емкость и оставьте на 1 час, периодически загибая с четырех сторон края, тогда тесто будет еще воздушнее.

4. Рабочую поверхность присыпьте мукой, слегка помните тесто и разделите на кусочки.

5. Сформируйте шарики, в середине каждого сделайте углубление.

6. Для начинки пробейте погружным блендером творог, сахар, ваниль и сметану до однородной массы.

7. Плюшки смажьте смесью молока и желтка и выложите начинку.

8. Запекайте в разогретой до 180 ˚С духовке около 25 минут.

Пончики

Ингредиенты

- 500 мл молока
- 11 г быстродействующих дрожжей
- 1 яйцо
- 3 ст. л. сахара
- щепотка соли
- 2 капли экстракта ванили
- 80 г сливочного масла
- 700 г пшеничной муки
- растительное масло для жарки

Приготовление

1. Сначала делайте опару. В теплое, но не горячее молоко добавьте дрожжи, немного сахара, соли и муки и оставьте минут на 7 подойти.

2. Добавьте опару к муке и начните замешивать тесто. Добавьте сахар, яйцо, ваниль, растопленное сливочное масло. Накройте тесто полотенцем и уберите на 40 минут в теплое место. Я выставляю в духовке 30 ˚С и убираю туда.

3. В середине процесса подъема достаньте тесто и немного примните края в середину.

4. После полного подъема переложите тесто на припудренную мукой поверхность. Разделите тесто на три части, немного раскатайте и с помощью кружки вырежьте круги. Накройте их полотенцем и дайте еще 10-15 минут отдохнуть.

5. Пока заготовки отдыхают, разогрейте растительное масло до 170 ˚С. Обжарьте пончики до равномерного золотистого цвета, затем выложите их на бумажные полотенца, чтобы впиталось лишнее масло. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой.

Совет: Никогда не кладите дрожжи в горячую жидкость, так они сразу погибнут и не подействуют.

ПЕЧЕНЬЯ И ДЕСЕРТЫ

Датское печенье

Ингредиенты

- 115 г пшеничной муки
- 95 г сливочного масла
- 1/2 белка
- 1-2 капли экстракта ванили
- щепотка соли
- 40 г сахарной пудры

Приготовление

1. Перетрите сахарную пудру с маслом, добавьте ваниль, соль, белок, в последнюю очередь муку и замесите тесто.

2. С помощью кондитерского мешка и насадки отсадите печеньки на противень.

3. Духовку разогрейте до 180 ˚С и выпекайте всего 10 минут.

Совет: Используйте сливочное масло комнатной температуры.

«Орешки» со сгущенкой

Ингредиенты

- 2 яйца
- 200 г сливочного масла
- 150 г сахара
- 450-500 г муки
- 1/2 ч. л. соды
- 1 ст. л. уксуса
- 1 банка вареного сгущенного молока

Приготовление

1. Яйца смешайте с сахаром при помощи миксера. Добавьте соду, гашенную уксусом, затем сливочное масло комнатной температуры. Постепенно вводите муку и начинайте вымешивать тесто. Уберите ненадолго в холодильник.

2. Сделайте из теста небольшие шарики, выложите в мультипекарь с панелью для «орешков» и готовьте 2-3 минуты. Не

передерживайте, иначе будет невкусно: как только заготовки стали слегка золотистыми, сразу доставайте.

Совет: Чтобы «орешки» получились ровными, обрежьте края теста ножницами, пока оно не остыло.

3. Заполните «орешки» сгущенкой и соедините половинки.

Совет: Попробуйте взять вареную сгущенку на рынке или в фермерском магазине, там значительно вкуснее.

Шоколадно-ореховое печенье

Ингредиенты

- 200 г муки
- 60 г сахарной пудры
- 50 г сахара
- 100 г сливочного масла
- 5 г разрыхлителя
- щепотка соли
- 150 г горького шоколада

• 150 г орехов (смесь из миндаля, грецких и кешью)
• 1 яйцо

Приготовление

1. Смешайте муку, разрыхлитель, соль, сахарную пудру и сахар.

2. Добавьте шоколад — для этого можно просто порубить плитку на небольшие кусочки.

3. Начните замешивать тесто в комбайне. Можно и руками, но будет гораздо сложнее вымесить тесто с орехами и шоколадом. Добавьте кубики охлажденного масла и яйцо.

4. Орехи высыпьте в пакет и слегка измельчите — не в мелкую крошку, а до кусочков среднего размера. Добавьте их в тесто.

5. Хорошо вымесите тесто, пока оно не станет максимально липким.

6. Сформируйте из теста колбаску, заверните ее в пищевую пленку и отправьте в холодильник на 30 минут.

7. Нарежьте тесто кусочками, сформируйте печенье и выложите на пергамент.

8. В предварительно разогретой духовке выпекайте печенье при 170-180 ˚С около 20 минут. Дайте немного остыть перед подачей.

Маковые рулетики

Ингредиенты

Для теста:

- 120 мл воды
- щепотка соли
- 300 г муки (зависит от производителя, может понадобиться чуть больше)
- 90 мл кокосового (или растительного) масла

Для начинки:

- 120 г мака
- 20 фиников

Приготовление

1. Залейте кипятком мак и финики, пока готовите тесто, они немного набухнут.

2. Удобнее всего замешивать тесто с помощью комбайна, но можно и руками. Высыпьте муку, добавьте соль и воду, постепенно влейте масло (если кокосовое, предварительно растопите).

3. Немного вымесите тесто руками, уберите в пакет и отправьте в холодильник на 40-60 минут, чтобы оно отдохнуло и стало полностью гладким.

4. Пока тесто отдыхает, приготовьте начинку.

5. Слейте лишнюю жидкость, уберите косточки и пробейте массу погружным блендером.

6. После того как тесто отдохнуло, разделите его на 12 частей. И раскатайте каждый кусочек до прозрачности. Если вы поднимете тесто к свету, то должны увидеть сквозь него свою руку.

7. Заверните нашу начинку в рулетики.

8. Если вы поститесь, то исключите этот пункт. Если нет, то смажьте рулетики смесью желтка и молока.

9. Духовку разогрейте до 200 °С и выпекайте около 20 минут до золотистого цвета.

Совет: Такие рулетики можно есть и в пост!

Творожные рогалики

Ингредиенты

Для теста:

- 400 г творога
- 100 г сливочного масла
- 40 г сахара
- 1 яйцо
- 1 ч. л. соды + 1 ч. л. лимонного сока (или вместо соды и лимона 10 г разрыхлителя)
- 250 г пшеничной муки

Для посыпки:

- 40 г сахара
- сахарная пудра

Приготовление

1. Сливочное масло заранее достаньте из холодильника, чтобы оно было комнатной температуры. Включите духовку разогреваться до 180 °С. Выложите в миску творог, мягкое сливочное масло, сахар для теста и яйцо. Смешайте все погружным блендером до однородности.

2. Выложите соду в маленькую мисочку, залейте небольшим количеством лимонного сока, размешайте и только потом добавьте в творог. Если используете разрыхлитель, его гасить лимонным соком не нужно. Размешайте и оставьте на две минуты.

3. Добавьте сразу всю муку и быстро вымесите тесто руками. Оно получается немного липким, уберите в холодильник на 5 минут.

4. Рабочую поверхность и скалку немного присыпьте мукой. Выложите на стол половину теста, раскатайте в круг диаметром 20 см. Разрежьте его на 8 равных треугольников. Присыпьте тесто столовой ложкой сахара.

5. По каждому треугольнику один раз пройдитесь скалкой, чтобы сахар вдавился в тесто и треугольник стал длиннее. Скатайте в рулетик, начиная с широкого конца. Обваляйте в сахаре, немного сверните, придавая ему форму полумесяца. Выложите на противень, застеленный пергаментом, немного припыленным мукой.

6. Выпекайте около 15-20 минут до красивого румяного цвета. Остывшие рогалики присыпьте сахарной пудрой.

Овсяное печенье

Ингредиенты

- 200 г сливочного масла
- 150 г сахара
- 2 яйца
- 1 ч. л. с горкой разрыхлителя
- 2 капли экстракта ванили
- смесь специй: ¼ ч. л. кардамона, 1/3 ч. л. мускатного ореха, 1/3 ч. л. сухого имбиря, ¼ ч. л. корицы
- 210 г овсяных хлопьев (часть измельчить)
- 170 г пшеничной муки

Приготовление

1. Смешайте сливочное масло комнатной температуры и сахар.

2. Добавьте яйца и еще раз перемешайте.

3. Добавьте ваниль и пряности.

4. Введите хлопья, часть их можно по желанию предварительно слегка измельчить. Все тщательно перемешайте.

5. Добавьте муку и немного вымесите. Тесто будет сильно липнуть к рукам, так и должно быть!

6. Уберите минут на 30 в холодильник.

7. Теперь с тестом удобно работать. Сделайте шарики и немного приплюсните.

8. Духовку разогреть до 170 ˚С и выпекать 17 минут до золотистого цвета.

Совет: Дайте печенью немного остыть, а тем временем заварите чашечку ароматного кофе!

Молочные коржики

Ингредиенты

• 95 г сливочного масла
• 2 капли экстракта ванили
• 110 г сахара
• 300 г муки
• 1 ч. л. разрыхлителя
• 1 яйцо
• 75 мл сливок

Приготовление

1. С помощью миксера взбейте масло комнатной температуры и сахар, добавьте ваниль и сливки. Яйцо взболтайте вилочкой и половину добавьте к тесту.

2. Всыпьте муку с разрыхлителем. Делайте это постепенно: у разных производителей и мука разная — вам может понадобиться меньше.

3. Замесите тесто. Даем немного отдохнуть в холодильнике.

4. Раскатайте тесто и с помощью кольца/стакана нарежьте коржики, сверху сделайте узоры в виде сетки.

5. Выложите коржики на пергамент и смажьте оставшейся половиной яйца.

6. Духовку разогрейте до 180 °С и выпекайте до золотистого цвета 15 минут.

Полезные сушки

Ингредиенты

- 110 г творога
- 1 яйцо
- 1-2 капли экстракта ванили
- 40 г кукурузной муки
- 40 г цельнозерновой муки
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- подсластитель по вкусу (примерно 30 г сахара)
- мак для обсыпки

Приготовление

1. Смешайте все ингредиенты, кроме мака, в глубокой чаше и замесите тесто. В зависимости от качества творога муки может понадобиться чуть больше. Вводите ее постепенно до момента, пока тесто не будет сильно липнуть к рукам.

2. Раскатайте колбаску и нарежьте на небольшие кусочки.

3. Из каждого кусочка сделайте маленькую колбаску и соедините края в форме сушки.

4. Обмакните сушку в мак и выложите на пергамент.

5. Духовку разогрейте до 180 ˚С и выпекайте около 25 минут до готовности.

ДЕСЕРТЫ НА РАЗ-ДВА-ТРИ

Панна-котта с малиновым соусом

Ингредиенты

- 500 мл сливок 35%
- 2-3 ст. л. сахара
- 2 капли экстракта ванили
- 10 г листового желатина

Для соуса:

- малина
- 1/2 ч. л. кукурузного крахмала
- сахар по вкусу

Приготовление

1. В сотейнике соедините сливки, сахар и ваниль и прогрейте до 80 ˚С.
2. Желатин предварительно замочите в холодной воде.
3. Отожмите желатин и добавьте к смеси, тщательно перемешайте.
4. Разлейте по формам и уберите на ночь в холодильник.
5. Для малинового соуса подогрейте в сотейнике малиновое пюре, немного сахара и крахмала. Остудите и украсьте при подаче.

Французский десерт

Ингредиенты

- 2 белка
- 70 г сахара
- 30 г шоколада

Приготовление

1. Взбейте белки с сахаром до жестких пиков. Масса должна получиться очень плотной.
2. Шоколад мелко нарубите и добавьте к белкам.
3. Выложите получившуюся массу в стаканчики, пройдите ножом по краям чашки и отправьте в микроволновку при максимальной мощности на 30 секунд.
4. Для подачи украсьте растопленным шоколадом и ягодами.

Мармелад

Ингредиенты

- 250 мл свежевыжатого апельсинового сока
- 20 г желатина
- мед или любой другой подсластитель по вкусу

Приготовление

1. Смешайте все ингредиенты в сотейнике. Прогрейте, пока желатин полностью не растворит ся, но не кипятите!

2. Разлейте по формам, остудите и уберите в холодильник до полного застывания.

Апельсиновая панна-котта

Ингредиенты
Для сливочного крема:

- 375 мл сливок 35%
- 200 мл молока
- 90 г сахара
- 2 капли экстракта ванили
- 12 г желатина

Для апельсинового желе:

- 200 г апельсинового пюре
- 50 г сахара
- 11 г кукурузного крахмала
- 3 г желатина

Приготовление

1. Начните приготовление со сливочного крема. Первым делом замочите желатин.

2. Сливки, молоко и сахар соедините в сотейнике и доведите до кипения.

3. Снимите с огня, добавьте желатин и пробейте погружным блендером. Разлейте панна-котту по стаканам.

4. Для апельсинового желе замочите желатин. Сахар и крахмал смешайте в отдельной чашке.

5. Подогрейте в сотейнике пюре, добавьте сахар и крахмал.Варите до полупрозрачности.

Совет: вместо апельсинового пюре можно взять смесь из 120 г пюре манго и 80 г маракуйи — получится десерт с ярким тропическим вкусом!

6. Введите желатин и пробейте погружным блендером.

7. Остудите массу и вылейте ее в стаканчики вторым слоем.

Тирамису в стаканчиках

Ингредиенты

Для печенья:

- 3 яйца
- 60 г рисовой муки
- 30 г кукурузного крахмала
- подсластитель по вкусу
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- щепотка соли
- кофе для пропитки

Для крема:

- 400 г мягкого творога
- 220 г творожного сыра
- подсластитель по вкусу
- 5 г желатина
- 100 мл молока
- какао для украшения

Приготовление

1. Взбейте белки и подсластитель до устойчивой пены.

2. Отдельно взбейте желтки, добавьте часть белков, примерно 1/3, чтобы удобнее было взбивать, и добавьте все сыпучие ингредиенты. Аккуратно вмешайте лопаткой оставшуюся белковую массу.

3. Отсадите тесто с помощью кондитерского мешка или обычного пакета на пергамент в виде печенек.

4. Духовку разогрейте до 180 °С и выпекайте печенья 10-15 минут.

5. Для крема подогрейте молоко, но не кипятите! Растворите в молоке желатин.

6. Отдельно взбейте мягкий творог, творожный сыр, подсластитель и введите молоко.

7. Печеньки пропитайте кофе и соберите наш десерт, сверху присыпьте какао и добавьте ягоды.

НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

ПИРОГИ, КИШИ, ЗАПЕКАНКИ

Курник

Ингредиенты

Для теста:

- 200 г сливочного масла
- 500 г пшеничной муки
- 2 яйца
- 150 мл молока
- щепотка соли
- 10 г разрыхлителя

Для начинки:

- куриная грудка
- 1 луковица
- 1 небольшая морковка
- грибы
- 2 вареных яйца
- зелень
- вареный картофель
- сыр
- сметана
- рис при желании

Приготовление

1. Перетрите сливочное масло с мукой, добавьте яйца, молоко, разрыхлитель, соль и замесите тесто. Уберите минут на 30 в холодильник.
2. Для начинки обжарьте лук, морковь, грибы, куриную грудку. Добавьте зелень и вареные яйца.
3. Тесто разделите на 2 части: одна станет основой пирога, второй частью будем накрывать его сверху.
4. Выложите вареный картофель, смесь сметаны и тертого сыра, начинку, тесто. Края хорошо скрепите, в середине сделайте дырочку, чтобы пар выходил. Можно положить сверху на начинку пару кусочков масла, будет еще сочнее.
5. Смажьте наш курник желтком, украсьте семечками.
6. Духовку разогрейте до 180 °С и выпекайте около 50 минут.

Киш с грибами

Ингредиенты
Для основы:

- 180 г пшеничной муки
- 90 г холодного сливочного масла
- 40 мл ледяной воды
- щепотка соли

Для начинки:

- 350 г лисичек или опят
- 1 луковица
- 100 г твердого сыра
- 250 г сметаны 25%
- 3 яйца
- специи по вкусу
- оливковое масло для жарки

Приготовление

1. Для теста перетрите муку и сливочное масло, добавьте ледяную воду и замесите тесто. Уберите в холодильник.
2. Грибы промойте. Если готовите с лисичками, предварительно отварите 15-20 минут, затем обсушите бумажным полотенцем. Опята варить не нужно.
3. На сковороде пассеруйте лук до мягкости, добавьте грибы и немного обжарьте.
4. Раскатайте тесто и сформируйте основу. Вилочкой сделайте проколы.
5. Выложите фольгу, сверху груз (фасоль, нут) и при 200 ˚С выпекайте 10 минут. Затем уберите груз и выпекайте еще 10 минут при 180 ˚С.
6. Для начинки смешайте яйца, специи, добавьте сметану, тертый сыр, грибы. Залейте начинку в форму и выпекайте при 180 ˚С еще 30-35 минут. Перед подачей остудите.

Сырное суфле

Ингредиенты

- 2 яйца
- 100 мл кефира
- 100 г творога
- 180 г сыра
- 5 г разрыхлителя
- 1,5 ст. л. рисовой муки

Приготовление

1. Взбейте венчиком яйца, кефир и творог.
2. Добавьте муку, разрыхлитель и еще раз взбейте, в конце введите тертый сыр.
3. Духовку разогрейте до 180 °С.
4. Выложите массу в форму и запекайте 40-50 минут до золотистого цвета.

ЗАКУСКИ ВМЕСТО ХЛЕБА

Полезные булочки

Ингредиенты

- 1 яйцо
- щепотка сванской или обычной соли
- 180 г творога
- 85 г цельнозерновой муки
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- кунжут для посыпки

Приготовление

1. Взбейте яйцо и соль. Добавьте творог, хорошо перемешайте.
2. Всыпьте муку и разрыхлитель и еще раз хорошо перемешайте.
3. Мокрыми руками сформируйте шарики, посыпьте кунжутом.
4. Духовку разогрейте до 180 ˚С и выпекайте примерно 40 минут.
5. Разрежьте булочки и положите в них любую начинку. Я использовала листья салата, авокадо и рыбку.

Фокачча

Ингредиенты
Для теста:

- 500 г пшеничной муки
- 12 г сухих дрожжей
- щепотка соли
- 300 мл теплой воды
- 50 мл оливкового масла

Для чесночного масла:

- 40 мл оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 7-8 вяленых или 4 свежих помидора черри
- базилик

Приготовление

1. Накануне приготовления сделайте чесночное масло. Для этого раздавите чеснок, вмешайте его в масло и оставьте на ночь в холодильнике.

2. Для фокаччи сначала приготовьте опару: в теплую воду добавьте дрожжи, пару столовых ложек муки, перемешайте и дайте минут 7 постоять, чтобы дрожжи подействовали.

3. Затем влейте ее в муку, замесите тесто, ближе к концу добавьте масло. Накройте полотенцем и оставьте в теплом месте на 30 минут.

4. Тесто растяните руками на пергаменте, сделайте углубления. Сбрызните соленой водой, смажьте чесночным маслом.

5. Выложите помидоры и отправьте в разогретую до 220 ˚С духовку на 15-20 минут, запекайте до золотистого цвета.

Мини-киши

Ингредиенты

• 1 лист слоеного бездрожжевого теста
• 3 яйца
• 100 г сыра
• 2 средних помидора
• 1 перец рамиро или болгарский
• зеленый лук
• специи по вкусу

Приготовление

1. Слегка раскатайте тесто и нарежьте кружочками. Выложите их на дно формы для кексов так, чтобы были бортики.

2. В начинку выложите нарезанные помидоры, перец и лук.

3. Яйца взбейте со специями и залейте сверху.

4. Сверху добавьте тертого сыра и отправьте в разогретую до 180 ˚С духовку на 25 минут.

Сырные лепешки

Ингредиенты

- 180 г брикетного творога
- 1 яйцо
- 120 г сыра
- 50 г рисовой муки (можно кукурузной)
- зелень
- 1 ч. л. разрыхлителя
- щепотка соли
- 10 г кунжута для посыпки

Приготовление

1. Смешайте творог, белок, разрыхлитель, муку, соль и сыр и замесите тесто.

2. Отдельно смешайте желток и мелко нарезанную зелень.

3. Сформируйте булочки и в серединку выложите начинку (желток с зеленью).

4. Духовку разогрейте до 180 °С и выпекайте примерно 20 минут. В конце посыпьте кунжутом.

Хачапури по-аджарски

Ингредиенты

Для теста:

- 300 г муки
- 200 мл воды
- 3-4 г дрожжей
- щепотка соли
- 1 ст. л. сахара
- 40 мл оливкового масла

Для начинки:

- 300 г адыгейского сыра
- 150 г сулугуни
- 2 яйца
- 100 мл воды
- щепотка соли

Приготовление

1. Для начала приготовьте опару. Смешайте в теплой воде дрожжи, соль, сахар и немного муки. Оставьте на 7 минут.

2. В комбайне начните замешивать тесто. В муку добавьте опару и постепенно введите масло. Тесто нужно вымешивать около 10 минут на низких оборотах.

3. Смажьте чашу маслом, переложите туда тесто и оставьте отдыхать на час. Периодически складывайте его в 4 раза: сминайте прямо в чаше, поддевая рукой края и заворачивая их в середину.

4. Приготовьте начинку: натрите два вида сыра, добавьте воду, при необходимости немного соли и хорошо перемешайте руками.

5. Выложите наше тесто на присыпанную мукой рабочую поверхность, разделите его на 2 части.

6. Руками (не скалкой!) растяните тесто, заверните с двух сторон в рулетики и скрепите концы, чтобы получились лодочки. Выложите в середину начинку.

7. Духовку предварительно разогрейте до 230 ˚С. Вниз поставьте емкость с водой, будем готовить на пару.

8. Первые 5-7 минут пеките хачапури при 230 ˚С, затем снизьте температуру до 200 ˚С и выпекайте еще минут 10. За пару минут до готовности в серединку вылейте яйцо.

Хачапури-лайт

Ингредиенты

- 200 г творога
- 1 маленькое яйцо
- щепотка разрыхлителя
- 60 г рисовой муки
- 20-30 г легкого сыра
- 1 яйцо для начинки

Приготовление

1. Смешайте творог, муку, разрыхлитель и 1 яйцо. Вымесите тесто и сформируйте из него лодочки.

2. В разогретую до 180 °С духовку отправьте хачапури на 15 минут.

3. Вылейте 1 белок в серединку, посыпьте тертым сыром и отправьте запекаться еще на 10 минут.

4. За 2 минуты до готовности выложите на хачапури желток.

Кутабы с мясом

Ингредиенты
Для теста:

- 400 г муки
- 250 мл воды
- щепотка соли

Для начинки:

- 300 г говяжьего фарша
- 1 луковица
- соль и перец по вкусу
- зелень

Приготовление
1. Сделайте небольшое углубление в муке, добавьте соль и

воду и замесите тесто. Если у вас есть комбайн, то с насадкой «крюк» замес занимает считаные секунды.

2. Обязательно дайте тесту отдохнуть 15-20 минут.

3. Для начинки смешайте фарш, лук (прокрутите через мясорубку или измельчите в блендере), соль, перец и зелень.

4. Тесто разделите на равные кусочки и раскатайте в пласты толщиной 2 мм.

5. Выложите на половину лепешки фарш (размажьте его тонким слоем), накройте второй половинкой и защипните края.

6. Сковороду предварительно хорошо разогрейте.

7. Обжарьте кутабы на среднем огне под крышкой, чтобы все равномерно прожарилось. В конце смажьте сливочным маслом.

Бейгл

Ингредиенты

Для теста:

- 200 мл кефира

• 1 яйцо
• щепотка соды
• 30 г пшеничных или овсяных отрубей
• 80 г цельнозерновой муки
• 15-20 г смеси семечек льна, тыквы, подсолнечника и кунжута

Для начинки:

• 4 листика салата
• 20 г творожного сыра
• 30 г малосоленой семги
• 3 дольки помидора

Приготовление

1. Все ингредиенты для теста, кроме семечек, высыпьте в глубокую миску, перемешайте и дайте тесту немного отдохнуть.

2. На дно формы высыпьте семечки, залейте тесто и добавьте сверху еще семечек.

3. Духовку предварительно разогрейте до 180 °С и выпекайте бейглы около 25 минут.

4. Разрежьте булочку на 2 части, смажьте творожным сыром, добавьте сверху пару листиков салата, кружочек помидора и рыбку.

Пита

Ингредиенты

- 200 мл кипятка
- 2 ст. л. растительного масла
- 1/2 ч. л. соли
- 350 г пшеничной муки

Приготовление

1. В кипяток добавьте растительное масло, соль и перемешайте.
2. Вылейте полученную смесь в муку и замесите тесто.
3. Переложите тесто на коврик, припудренный мукой, и вымесите еще пару минут.
4. Накройте тесто и дайте ему отдохнуть 20 минут.
5. Разрежьте тесто на 8-9 равных частей и сформируйте небольшие шарики.
6. Каждый шарик раскатайте в небольшие тонкие лепешки.

7. Сковороду предварительно хорошо разогрейте и обжарьте каждую лепешку с двух сторон, периодически переворачивая, до тех пор, пока она не начнет надуваться.

Совет: Если пита не надувается, то убавьте немного огонь и накройте сковороду крышкой, создайте дополнительный жар.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всегда очень сложно сделать первый шаг, много обдумываешь, просчитываешь, сомневаешься, но какое же все-таки облегчение - переступить через свой страх и пусть поначалу маленькими шагами, но двигаться вперед к своей мечте!

Мне хочется верить, что эта книга - только начало! И впереди будет еще многое!

Я благодарна за все, что у меня есть, и особенно за вашу поддержку! Это бесценно! Надеюсь, что вы найдете на страницах этой книги вдохновение и желание творить не иссякнет никогда! Продолжайте радовать меня своими шедеврами, сохраняйте еще больше новых праздничных и обычных рецептов на моей страничке в Инстаграм @nataligram.

Первая книга от популярного блогера @nataligram.

Ее философия: ешь, готовь, люби — нашла отражение в простых и быстрых рецептах, которые придутся по душе каждому!

Хотите перейти на светлую сторону и наладить отношения с едой? Тогда эта книга для вас. Пора признать, что тема правильного питания — это не временное явление, а феномен, который стал образом жизни для многих людей. Наталья Белая научит вас жить в гармонии с собой, не отказывать себе в простых радостях жизни и вкусной еде, а также поделится секретами ЗОЖ-

кулинарии. В книге вы найдете рецепты популярных десертов, пошаговые инструкции и вдохновляющие фотографии.

«Отличная книга с простыми и душевными рецептами домашней выпечки. Тот самый случай, когда будешь готовить, не переживая за результат, потому что все точно получится!»

Катя Иващенко, автор кулинарной книги «Что на завтрак?», основательница кафе Fika и пекарни «Сахар»